

2013 CALENDAR

血液サラサラ、からだラクラク

# 食べる元気

イライラ

## マグネシウム

成人・1日  
摂取量めやす

男性**310mg**  
女性**250mg**

マグネシウムは、筋肉の収縮に関わるカルシウムに作用し、興奮した神経を鎮める物質で「抗ストレスミネラル」と呼ばれます。体内の300種以上の酵素の働きを助け、エネルギーの生成や体温調節などにも大きく関わっています。マグネシウムが不足するとカルシウムとのバランスがくずれ、循環器系に障害が起こって狭心症や心筋梗塞を引き起こしたり、精神症状を招くので、精神の安定には必須のミネラルです。

### ！これがおすすめ食材 Recommended Foods

#### ■ごま



ごまの脂肪分はほとんどが、コレステロールの生成を抑える不飽和脂肪酸。豊富なビタミンとミネラル以外にも、ごま特有の成分である抗酸化物質ゴマリグナンを含む。

100g:370mg

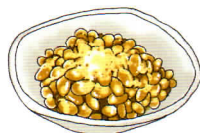
#### ■玄米



もみの状態からもみ殻を除いた物。ぬかや胚芽があることで食物繊維やビタミンB1・Eは、白米の4倍以上。ビタミンB2やリンも2倍以上の含有量を誇る。

100g:110mg

#### ■納豆



納豆菌の作用でできた酵素、ナットウキナーゼは、血栓を溶かして脳梗塞や心筋梗塞を予防。ネバネバの正体はムチンで、体内でアミノ酸やブドウ糖になるため、滋養強壮に役立つ。

100g:100mg



# 元気が出るっておきレシピ 「銀だらのみそ煮ごま風味」

ごまの香り立つ栄養たっぷりの主菜

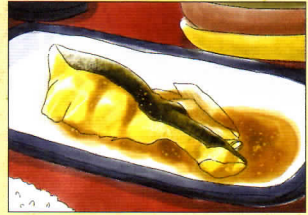
1人分  
138kcal

## ●材料(4人分)

銀だら4切れ、ねぎ1本、しょうが1かけ、A[水カップ1、砂糖大さじ2、酒大さじ2、しょうゆ大さじ1]、みそ大さじ2、練り白ごま大さじ2

## ●作り方

- ①ねぎは斜め切り、しょうがは薄切りにする。
- ②鍋にAと①を入れて煮立て、銀だらを加えて落としぶたをし、弱火で10～15分間煮る。
- ③②にみそと練り白ごまを加え、一煮立ちさせたら火を止める。器に盛り、煮汁をかける。



## 食べ方ひとつで **効果倍増**

### 大量の飲酒は厳禁 ストレスに要注意

#### じつは

肉や加工食品に含まれるリンの摂取量が多いと、マグネシウムの吸収が阻害されます。大量のアルコール摂取も、尿と一緒にマグネシウムを排出して不足の原因に。

#### さらに

カルシウムの調節に必要なマグネシウムは、ストレスがかかるとその必要量も増加します。実は、カルシウム以上に不足しがち。日ごろの食事から十分な摂取を。

#### ちなみに

マグネシウムは野菜や穀物、魚などに多く含まれ、肉や牛乳にはあまり含まれていません。欧米型の食事より、和食のほうがマグネシウムをとりやすいといえます。

